pagina tuturor sporturilor

HIPISM

Băneasa—Trap
Sâmbătă 27 Septemvrie
Program definitiv

PREMIUL RARANCEA
Alergare de vânzare
Condiţie — 25000 lei
2080 Enneim.
2120 Union.
2140 Iarba, Lut, Talisman.
2160 Comtesse Worthy.
2180 General Worthy, Pan Worthy, Ikar.
2200 Ulm.

PREMIUL BARBEŞTI
Condiţie (1/2) — 33000 lei
2160 Amok II, Halal.
2180 Ciuruc, Făt Frumos III, Miss Texas.
2200 Lector, Odessa.
2240 Victor.

PDEMIUL DIAMANT
Condiţie (1/1) — 50000 lei
1180 Oituz II, Chiduşa.
1200 Căluşar, Kir.
1220 Hatman, Dorinţa Mea, Văpaia.
1260 Accelerat.

PREMIUL ODESSA
Condiţie (1/20) — 60000 lei
1700 Aurica.
1720 Elly, Winsome Josedale, Columbus, Torent, Brenn, Titan.
1740 Prókátor, Havana, Anny Worthy, Little Orphan, Iubita.
1780 Ghid.
1800 Ninon.
1840 Joppa Hanover.

PREMIUL PELENIA
Record — 25000 lei
2100 Nuluca, Ropot, Harnic, Dolly.
2120 Ciuruc, Beatrice, Ikar Falada.
2140 Fusta II, Print Worthy.
2160 Victor, Odessa, Ripensia, Miss Texas.
2180 Călin, Hotin, Lupoaica, Garofita, Dudu Gordon.
2200 Veturia.

PREMIUL M. FRANC
Grupă 170.000 lei
1800 Ialomiţa, Liliac G., Salcâm, Hai Hai, Ripensia, Avanti K.

PREMIUL VALCINEŞTI
Handicap — 25000 lei
1700 Violeta, Enneim, Wanda, Cobzar.
1720 Hulda, Vântu, Lorica.
1740 Vedeta, Cimbric.
1760 Râuleţ, Liuba, Vlădaia, Vito.
1780 Iarba, Union, Bim, Ciuruc, Sever, Doina IV.
180 Chiot, As Worthy, Harnic.
1820 Chumy, Ancuţa, Beatrice, Ikar, Talisman, Lilia.
1840 Print Worthy.

PREMIUL LOZOVA
Handicap — 33000 lei
2100 Şoimu, General Worthy, Pan Worthy.
2120 Glonţ, Sorvanei, Odessa, Măgura, Lucky Boy.
2140 Fugar, Ostaş, Chilipir, Zenit, Va-ta, Tava, Liliac G., Hotin, Câmp Garofiţa, Voinicu, Rozina, A 1.
2160 Busuioc, Holló.
2180 Diadia Lul, Răsura, Spic, Vengo.
2200 Adam, Cobza, Eol, Garda.
2240 Extra.

PREMIUL CASTANGALIA
Handicap — 50000 lei
1700 Handicap, Ciclop, Diadia Lul, Sonia Worthy, Busuioc, Bruma II.
1720 Flyiig, Voinţa, Paj Axtell, Helen Halpin.
1740 Prókátor, Adda Worthy, Ghimp, Brenn, Champion jr., Kamaa, Tutun.
1780 Latin.
1760 Havana, Anny Worthy, Gaby M., Ezer jó, Nineta.
1800 Ninon.

RUGBY

Programul etapei a 3-a a Cupei Reîntregirei

Eri seară la F.R.R. a avut loc tragerea la sorţi a celei de-a treia etape a Cupei Reîntregirii.

Sorţii au decis următoarele matchuri:

TEREN VELODROM.
Viforul Dacia—Victoria ora 15.30, arbitru Pafnutie.
TEREN O. S. R.
Sp. Studenţesc—St. Român ora 15,30, arbitru V. Fanella.
TEREN GIULEŞTI.
T. C. R.—C. F. R. ora 14,30, arbitru Al. Ghimpeţeanu la tuşe V. Teodorescu şi C. Zamfir.
TEREN P. T. T.
P. T. T.—R. C. 13 ora 15,30, arbitru I. Georgescu.

Matchul tuşe al etapei îl va constitui întâlnirea dintre T. C. R. şi C. F. R. ambele echipe bucurându-se de tot efectivul ce l-au avut şi în trecutul campionat.

CUPA LOCOTENENT MIHAILESCU PROGRAMEAZA URMATOARELE MATCHURI

Tot eri au avut loc şi tragerile la sorţi ale etapei a doua pentru jocurile categoriei a 2-a ce contează pentru Cupa St. Mihăilescu.

Aceste matchuri sunt:

TEREN VELODROM.
Dacia—R. C. 13. ora 10, arbitru Caşu Anastasiade.
TEREN T. C. R.
T. C. R.—Sp. Studenţesc ora 11, arbitru I. Ifrim.
St. Român— P. T. T. ora 9, arbitru Traian Dumitru.
TEREN O. S. R.
Victoria—Ac. Comercială ora 9, arbitru Dan Ivănescu.
Politecnica—C. F. R. ora 10, arbituu Mircea Bell.

Un match de mare spectacol C. F. R. - T. C. R.

Matchul de rugby pentru Cupa Reintregirei, dintre grupările C.F.R. şi T.C.R. se va disputa în ziua de Duminică 28 Sept. a. c. pe stadionul Giuleşti, ca deschidere la matchul de foot-ball Rapid-Juventus.

Vom reveni într'o cronică viitoare cu amănunte asupra partidei şi asupra organizărei. Ceia-ce voim să subliniem acum este gestul mai mult decât mărinimos al conducătorilor C.F.R. care au aprobat disputarea acestui match pe Stadionul Giuleşti.

Deşi spectaculos şi atletic, rugbyul românesc nu a reuşit până în prezent să câştige o prea mare aderenţă în massele largi ale spectatorilor. Nu este locul să discutăm acum, a cui este vina. Prin gestul făcut, instituţia C.F.R. a adus un nepreţuit concurs atât grupării C.F.R., care are astfel ocazia să demonstreze calitatea ridicată a jocului pe care îl furnizează, cât şi rugbyului, în general, care are putinţa să se manifesteze în faţa unui public foarte numeros.

Faptul este cu atât mai important cu cât, disputarea acestui match corespunde şi cu aniversarea a 10 ani dela înfiinţarea secţiei de rugby a clubului C.F.R.

Nu ne îndoim că factura jocului furnizat de cele două echipe va fi de cea mai înaltă calitate. Publicul capitalei va avea astfel ocazia să asiste la un adevărat regal sportiv.

Dela Viforul Dacia

Viforul Dacia convoacă pentru astăzi Joi 25 Septembrie, orele 3 p. m. pe următorii atleţi: Boeşteanu, Cosmănescu, Stănescu, Tâlmaciu, Sucitu, Sebastian Popescu, Cristodorescu, Dinescu, Juilland, Marinescu I, Marinescu II, Şerban Popescu I, Şerban Popescu II, Petruţ, Lacatoş Gheorghiade, Baloşan, Heckel, Istrătescu, Ghimpeţeanu, Bălan, Yost, Block, precum şi pe toţi membrii secţiei atletice.

La orele 4 p. m. atleţii Stelorian şi Vulescu sunt convocaţi pe A.N.E.F.

Viforul Dacia secţia handball convoacă pe membrii săi mai jos notaţi la orele 3 p. m. pe terenul Velodrom, la antrenament în vederea finalei de Duminică: Puiu Nichifor, Ionescu Ştefanov, Ghiondea, Marcu Nicolau, Traian, Lăpuşan, Hariton, Corvătescu, Comănescu, Mircea Niculescu, Belu Jianu, Negru Dionisie, etc. Absenţele vor fi sancţionate cu suspendarea automată.

Sancţionarea celor ce au lipsit dela antrenamentul de ieri

Astăzi începând dela ora 19 va avea loc la sediul districtului de football Bucureşti din str. Batiştei 6 şedinţa săptămânală a comisiei districtuale sub preşedinţia d-lui lt. col. dr. Gh. Brezeanu.

Se vor judeca contestaţiile dela jocurile de Duminică şi diferite chestiuni privitoare la campionatul districtual

FOOTBAL

Programul jocurilor oficiale pentru Duminică 28 Septembrie

CATEGORIA I-a, SERIA I-a

Mureşul — Colţea, teren Ascam, ora 16, Litz Wilhelm, Burmaz E.
Biruinţa — Ascam, teren Biruinţa, ora 16, Gheorghe D-tru, Mănăilă Paul.
SET — Ind. Iutei, teren Unirea, ora 16, Machitescu Grig., Ştefan I.
Vergu — Someşul, teren Unirea, ora 11, Ciofiac, Zamfirescu C.
Mon. Oficial — Socec, teren A. C. S. A., ora 11, Raţiu Vasile, Rotaru Dumitru.

CATEGORIA I-a, SERIA II-a

Arsenal — Gloria, teren Arsenal ora 11.30. Fianu Ştefan, Alexandriu Ştefan.
Adesgo — Vif. Dacia, teren Iuta, ora 11, Mitran C-tin, Cristofor B.
Sănătatea — Militari, ora 14, Toma D-tru, Necşulescu.
PTT — STB, teren PTT, ora 11. Klerman Gustav, Bandrabur Toma. Alecu Radu.
Leonida — ACSA, teren Ascam, ora 11, Cristofor Marin, Săraru C.

CATEGORIA II-a, SERIA I-a

Dâmboviţa — Metropola, teren A. C. S. A., ora 16, Dumitrescu Mircea.
Sp. Muncitoresc — Capitala, teren Stadion, ora 16, Necşulescu C-tin.
Laromet — Crişul, teren Biruinţa, ora 11, Logofătu Ioan.
Naţional — Boiangii Pluşului, teren Venus, ora 11, Gorcea Mihail, Cartoş Florian.
Vult. Carpaţilor — Dacia Traiană, teren Velodrom, ora 11, Petrescu Haralambie, Scarlat Petre.

CATEGORIA II-a, SERIA II-a

EFA — Phenix, teren Colentina, ora 11, Kleinikel Anton.
Zburătorii — Colentina, teren Colentina, ora 16, Fehrer Nicolae.
Fulgerul — Generala, teren Iuta ora 16, Raţiu Vasile.
Pebe — Isvorul Nou, teren Biruinţa, ora 14, Mănăilă Pantazi.
Vulturul de Mare — Suter, teren Stadion, ora 11, Muscan Jean.

CATEGORIA III-a, SERIA I-a

Ferentari — Drata, teren Turda, ora 11, Drăghici Remé.
Dan. Maramureş — Wolf, teren Iuta, ora 14, Bădescu Ilie.
Dreptatea — INA, teren Ascam, ora 14, Burmaz Eugen.

CATEGORIA III-a, SERIA II-a

LPN — Pantelimon, teren Turda, ora 14, Drug Vasile.
Sp. Românesc — Cotroceni, teren Turda, ora 9, Lăzărescu Ioan.
Băneasa — Şoimii, teren Velodrom ora 9, Scarlat Petre.

JUNIORI
SERIA I-a

Colţea — Zburătorii, teren Unirea, ora 9, Zamfirescu C-tin.
PTT — Unirea Tricolor, teren PTT, ora 9, Alecu Radu.
Isvorul Nou — Vif. Dacia, teren Iuta, ora 9, Cristofor Bruno, Mitran C-tin.
Boiangii Pluşului — Suter, teren Turda, ora 16, Niţu Jean.

SERIA II-a

Sp. Studenţesc — Generala, teren Venus, ora 9, Cartaş Florian.
Vult. de Mare — Olimpia, teren Stadion, ora 9, Ştefănescu Coca.
Mon. Oficial — Sp. Muncitoresc. teren ACSA, ora 9. Rotaru D-tru.
Carmen — Turda, teren ACSA, ora 14, Pătraşcu Traian.

SERIA III-a

Leonida — Juventus, teren Ascam ora 9, Săraru Constantin.
Gloria — Ascam, teren Arsenal, ora 9, Alexandriu Ştefan.
Rapid — Venus, teren Rapid, ora 9, Dumitrescu Traian.
Militari — Arsenal, teren Militari, ora 9, Grozea C-tin, Nicoară.

CUPA BASARABIA
SAMBATA 27 SEPT. 1941

Unirea Tricolor — Carmen, teren Rapid 14,30, arb. Mincu D-tru, Brăiloiu Dinu, Nicoară Dionisie
Venus — Olimpia, teren Rapid, ora 16.30, arb. Secuşanu D-tru, Klerman Gustav, Bandrabur Toma.

DUMINICA 28 SEPT. 1941

Sp. Studenţesc — Turda, teren Rapid, ora 12.30, arb. Doja Ştefan. Cezar Iosif, Brăiloiu Dinu.
Rapid — Juventus, teren Rapid ora 16.30, arb. Mielu Petrescu, Mircea Cruţescu, Stăncescu Alex.

Vor funcţiona observatori ai F.R.F.F. la matchurile cupei Basarabia

In vederea matchului cu Slovacia, F. R. F. H. a luat salutara măsură de a desemna câte un observator federal în toate centrele unde se dispută partidele pentru Cupa Basarabiei.

Aceasta pentru a se observa forma tuturor jucătorilor supceptibili selecţionării, în matchul internaţional de care nu ne mai desparte decât foarte puţin timp.

Rapoartele observatorilor centralizate, vor fi luate în discuţie la formarea reprezentativei naţionale.

In special vor fi observaţi jucătorii cuprinşi în lotul alcătuit recent de F. R. F. H.

Comisiunea Centrală a arbitrilor
Comunicat

Se fac următoarele delegări pentru jocurile din Cupa Basarabiei din 28 Septembrie a. c. şi anume:

SERIA I-a

Politechnica — C.F.R. Timişoara. Arbitrul va fi delegat de C.D.A. Timişoara.
U.D.R. — Chinezul la Reşiţa, arbitru d. Jianu Alexe din Lugoj.
Ripensia — S.S.M.R. la Timişoara, arbitru d. Ucenic din Lugoj.
Electrica — Vulturii la Timişoara, arbitru d. Mariţa din Arad.

SREIA II-a

Crişana — C. F. R. -- Unirea, Mica — Transilvania şi Astra -- S. G. A. Delegările de arbitri urmează a se face de C. D. A. Arad.

SERIA III-a

F. C. Craiova — Muncitorii. Arbitrul va fi delegat de C. D. A. Craiova.
Oltenia — C.F.R. Idem.
Cerna — Dunărea. Arbitru d. Mihăiescu T.-Severin.

SERIA IV-a

Lomea — C. F. R. Simeria, arbitru d. ing. Athanasiu-Cugir.
U.A. Cugir — Minierul, arbitru d. Sabău-Simeria.
Corvinul — Aninoasa, arbitru d. Moraru-Simeria.

SERIA V-a

Programul nefiind încă stabilit definitiv, delegarea arbitrilor se va face ulterior.

SERIA VI-a

Arieşul — Victoria şi Ind. Sârmei — Solvay. Delegările de arbitri se vor face de comisiunea districtuală de arbitri din Turda.

SERIA VII-a

A. C. F. R. — Metrom, U. A. B, Malaxa şi Bârsa — Voinea. Delegările se vor face de comisiunea districtuală de arbitri Braşov.

SERIA VIII-a

F. C. Ploeşti — Romăno Americană, Concordia—Prahova, şi Steaua Română—Astra Română. Delegările de arbitri se vor face de comisiunea districtuală Ploeşti.

SERIA IX-a

D.V.A. — F. C. Brăila, arbitru d. Rustea Vasile din Galaţi.
V.T.M. — Fr. Română. Arbitru d. Stănescu Ion din Brăila.

SERIA X-a

Unirea Tricolor — F. C. Carmen, arbitru d. Mincu Dumitriu.
Sportul Studenţesc — Turda, arbitru d. Doja Ştefan.
Venus — Olympia, arbitru d. Secuşanu Dumitru.
F.C. Rapid — Juventus, arbitru d. Mihail Petrescu.

Preşedinte, **Emil Kroner**
Secretar, Romeo Ghiţescu

CONVOCARI

„GLORIA” convoacă azi joi 25 Septembrie orele 15 fix pe terenul Iuta jucătorii mai jos notaţi în vederea matchului cu juniorii Capitalei.

Puiu, Buruiană, Câmpeanu, Simionescu, Drăgănescu, Florică, Cristea, Fane, Matei, Simion, Păun, Iordache Sotir, Donciu, Niţu, Tudorache, Piscoroc şi toţi jucătorii grupării.

„VULTURII CARPAŢILOR” convoacă pentru astăzi joi 25 Septembrie a. c. la orele 15 pe terenul Velodrom pe toţi jucători săi pentru antrenament iar seara pentru şedinţă la sediu la orele 20,30.

A.S. VULTURUL DE MARE convoacă, pentru azi Joi 25 crt. orele 13½ pe terenul Stadion, pe toţi juniorii în vederea antrenamentului iar la ora 15½ jucătorii echipei I-a.

„DREPTATEA” convoacă mâine Vineri 26 Sept. a. c. pe terenul „Biruinţa” (tramvaiul 6 cu 27 până la staţia Dămăroaia) la orele 15 în vederea matchului de antrenament cu „Biruinţa” următorii jucători: Negucescu Preda, Economu, Stoicescu, Ilie Slăvescu Florea, Ţimbar Popa, Filip, Emil, Allar, Francisc, Predoiu şi ceilalţi jucători.

Cei absenţi vor fi excluşi din formaţia de campionat.

CFR secţia handball convoacă la antrenamentul ce se va face mâine Vineri 26 Septembrie la orele 15,30 pe terenul ANEF, pe următorii jucători: Steinitz, Grigorescu, Georgiade, Niculescu, Gunopol, Tudor Ion, Frantz, Rigler, Dobrescu, Tipărescu, Petrescu, Popescu, Bălteanu, Manolescu, Drăgan.

Dat fiind importanţa matchului ce îl au de susţinut Duminică, jucătorii convocaţi sunt rugaţi să nu lipsească acesta fiind ultimul antrenament.

Colţul micilor atleţi

REDACTAT DE MIKE

O celebritate



RUDOLF HARBIG
Recordmanul mondial la 400, 800 şi 1000 m. plat

Din codul atletic..

SARITURI — Generalităţi — La săriturile în înălţime cu sau fără avânt, precum şi la săritura cu prăjina, concurentul va putea începe să sară la orice înălţime deasupra înălţimei minime iniţiale şi va putea continua apoi concursul dela oricare înălţime următoare. Inălţimea minimă iniţială este prima înălţime dela care concurenţii încep să sară. Judecătorul concursului fixează înainte de începerea probei, înălţimea minimă, cât şi tabloul de înălţimi.

După trei încercări consecutive nereuşind, indiferent de înălţime, concurentul va fi eliminat. (la probele de săritură în înălţime şi cu prăjina).

Ca să fie eliminat un concurent se cere ca *greşelile să fie consecutive*, indiferent la ce înălţime s'au produs.

La săritura în lungime şi triplu salt, fiecare concurent va avea dreptul la trei sărituri, iar cei mai buni şase, vor avea dreptul la încă trei sărituri suplimentare.

Concurentul are dreptul de a aşeza semne pentru avânt (calcularea pasului) precum şi de a pune o batistă pe baza transversală unde se face bătaia (detento) pentru a-i mări vizibilitatea.

SARITURA IN INALŢIME CU AVANT. Concurentul va executa bătaia de detentă cu un singur picior (va părăsi pământul depe un singur picior). Nici un salt plonjat sau mortal pe deasubra barei nu este admis.

Doborîrea barei în timpul săriturii, ori străbaterea planului stâlpilor verticali pe sub bară, se va socoti drept o încercare nereuşită de asemenea dacă se trece prin afara stâlpilor.

Toate măsurătorile se vor face perpendicular pe sol, dela partea superioară a barei, acolo unde ea este cel mai mult apropiată de pământ.

Stâlpii nu vor putea fi deplasaţi în timpul probei, afară de cazul când judecătorii vor constata că terenul de avânt a devenit impropriu. Această schimbare nu se va face decât după ce toate încercările la aceeaşi înălţime au fost terminate pentru toţi concurenţii.

Adăugăm:: Săritura este corectă dacă întrece capul concurentului peste bară înaintea picioarelor şi nu este mai jos decât coapsa în timpul trecerii peste bară. De îndată ce un concurent se ridică dela pământ spre a sări, aceasta se socoteşte ca o încercare.

SARITURA IN LUNIGIME CU AVANT. Lungimea cursei pentru avânt nu este limitată. Dacă un concurent depăşeşte linia pragului, adică dacă o parte a piciorului său atinge pământul dincolo de scândura pragului, săritura nu va fi măsurată, dar va fi socotită ca o încercare. Pragul va fi construit dintr'o bână de lemn îngropată la nivelul pământului. Marginea dinspre groapă a acestui lemn va fi considerată ca linie de plecare şi pe toată lungimea sa se va aşeza pe o lărgime de 10 cm. un strat de pământ moale sau nisip, ridicat deasupra acestei linii la o înălţime de 12 mm. având o înclinaţie de 30 grade, în scopul de a face vizibilă orice depăşire. Săriturile se vor măsura perpendicular pe linia de plecare (prag), dela urma lăsată pe sol de orice parte a corpului concurentului (cea mai apropiată) până la linia pragului. Groapa de cădere va avea o lărgime de minimum 2,75 m. distanţă între prag şi marginea groapei opusă lui va fi de cel puţin 9. m.

«Colţul micilor atleţi» apare în fiecare Joi

Cum se sare în lungime

Căutând o definiţie pentru săritura în lungime, dăm peste explicarea unuia din stilurile destul de des întrebuinţate: **Săritura în lungime este continuarea unei alergări în aer.**

Şi într'adevăr sunt atât de multe legăturile dintre alergare şi săritura în lungime încât nu putem decât admite definiţia de mai sus, uneori cu mici schimbări aşa cum vom arăta de altfel mai departe.

PISTA DE SARIT

Pe un stadion atletic nu va lipsi niciodată groapa cu nisip şi pista de alergare, folosite pentru această probă mult mai pretenţioasă decât se pare.

Groapa este mai lungă decât lată şi este continuată cu o pistă de zgură lată de 1 jum. m., pistă folosită pentru alergarea pregătitoare. La o distanţă de 1 m. de groapă un prag de lemn de 20—25 cm. lat, este îngropat în pământ până nu lasă nici o margine, şi apoi vopsit în alb.

Este pragul de unde începe săritura şi care nu poate fi depăşit cât de puţin de piciorul care părăseşte ultimul pământul.

Săritorul va avea grije ca înainte de concurs să-şi calculeze paşii în aşa fel încât piciorul cu care face „bătae” să vină exact pe prag.

CUM SE „BATE”

Din alergare de avânt care este un sprint pe distanţa pe care săritorul crede că poate ajunge la viteza cea mai mare (aproximativ 30 m.), la un moment dat, mai precis când ajunge în faţa pragului de lemn, unul din picioare este apăsat puternic pe pământ, în timp ce tot corpul are o tendinţă de ridicare în sus şi în timp ce viteza căpătată îl va împinge înainte.

Această apăsare în pământ, care trebue să fie cât mai energică se numeşte „bătae” şi este prima chee a săriturei. Ea se va face în plină viteză, dar asta nu înseamnă că săritorul trebue să forţeze alergarea până la ultimul pas; din contră ultimii doi sau trei paşi sunt liberi, făcându-se preparativele pentru „bătae”. In nici un caz ei nu vor fi însă încetiniţi.

SARITURA

In momentul „bătăii”, genunchiul piciorului liber se ridică în sus odată cu mâna inversă.

Mai departe pot fi folosite două metode, sau, cu un termen tehnic, stiluri.

Primul este o alergare normală în aer cu singura deosebire că mâinile sunt ridicate pe când şi amândouă în aer, aşa cum se vede în desenul alăturat. Când începe căderea picioarele sunt duse înainte odată cu mâinile, iar în momentul când nisipul este atins corpul va fi îndreptat. Acest stil este numit „foarfecă”.

Al doilea are acelaş început numai că atunci când se ajunge la maximum de înălţime picioarele rămân pe acelaş plan, mâinile sunt în sus şi corpul se îndreaptă făcând aşa zisa „extenzie”. Contactul cu nisipul se face tot cu picioarele înainte acoperite de partea superioară a corpului cu mâinile deasemenea atinse înainte.

CONDIŢII

Pentru ca o săritură în lungime să fie reuşită trebue ca distanţa dintre pragul pe care s'a făcut bătaia

şi prima urmă lăsată pe picioarele înfipte în nisip să fie cât mai mare.

Pentru aceasta trebuesc îndeplinite următoarele condiţii:

a) Avântul să se facă în cea mai mare viteză. Săritorul va face pentru aceasta un serios antrenament de sprint.

b) „Bătaia” să fie cât mai energică.

c) Săritura să fie înaltă, căci numai aşa corpul va sta mai mult timp în aer şi va fi împins mai departe.

d) Căderea se va face cu picioarele cât mai înainte, în felul acesta putându-se adăuga la săritură centimetrii foarte preţioşi.

e) Indreptarea este necesară deoarece săritorul riscă să cadă pe spate şi la concurs se măsoară ultima urmă semnalată de nisip.

Cu muncă stăruitoare cele spuse mai sus nu vor rămâne numai sfaturi sau dorinţi.



Nu vă daţi în lături căci viitorul vă va aduce în curând satisfacţii nebănuite.

— KRONOS —

Gimnastică

Pe lângă exerciţiile anterioare, pe care trebuie cu toţi să le faceţi, vă mai dau astăzi încă patru. Aceste exerciţii se fac pentru întărirea mijlocului şi crearea mobilităţii.

Băgaţi bine de seamă şi executaţi toate exerciţiile corect, dacă se poate în faţa unei oglinzi. In felul acesta vă veţi putea îndrepta greşelile.

Fig. 9. — Depărtaţi picioarele la 30 cm. Ridicaţi braţele în sus cu palmele faţă în faţă. Arcuiţi corpul spre spate cât puteţi mai mult — inspiraţi.

Aplecaţi corpul în faţă. Capul rămâne între braţi până ce fruntea atinge genunchii, şi apoi braţele continuă drumul spre spate. — expiraţie. Genunchii sunt tot timpul drepţi.

Fig. 10. — Din poziţia de drepţi rotiţi braţele în aşa fel încât în momentul în care dreptul e sus, stângul e jos, şi invers. Rotirea se face lejer, întâi de sus în jos şi apoi de jos în sus. Exerciţiul foloseşte la întărirea muşchilor pieptului.

Fig. 11. — Picioarele depărtate. Braţele întinse lateral, cruce. Aplecaţi corpul răsucindu-l astfel încât mâna stângă să atingă vârful piciorului drept — expiraţie. Reveniţi la vechea poziţie — inspiraţie. Răsuciţi corpul aplecându-vă şi ducând mâna dreaptă la piciorul stâng. expiraţie. La ridicare se inspiră, genunchii se ţin totdeauna întinşi. Exerciţiu pentru mobilitate.

Fig. 12 — Aşezaţi-vă pe podea. Picioarele depărtate, braţele întinse lateral. Răsuciţi corpul la stânga, aplecându-vă şi atingând piciorul stâng cu mâna dreaptă şi invers. Genunchii bine întinşi

Foloseşte tot la mobilitate şi întărirea mijlocului.

Nu uitaţi, faceţi toate cele 12 exerciţii în fiecare dimineaţă de cel puţin 20 de ori, având deosebită grije în ce priveşte respiraţia şi executarea corectă a lor.

Iată unde puteţi face antrenamente:

A.N.E.F. — Luni, Miercuri şi Vineri ora 4 p. m. — instructori d-ni M. Vasilescu şi V. Dumitrescu.
O.S.R. — Luni, Miercuri şi Vineri — instructori d-ra Leviţchi Valeria şi d. Pop Vasile.
VELODROM. — Luni, Miercuri şi Vineri ora 4 p. m. — instructori d-ni N. Cruli şi D. Gheorghiade.
GIULEŞTI. — Luni, Miercuri şi Vineri — instructor d. Anghelache

Un pistol buclucaş